Personal Hygiene Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Los trabajadores que prestan atención a la higiene personal pueden prevenir la propagación de gérmenes y enfermedades, reducir su exposición a sustancias químicas y contaminantes y evitar el desarrollo de alergias cutáneas, afecciones de la piel y sensibilidades químicas.

CUÁL ES EL PELIGRO

MALA HIGIENE – DOS CATEGORÍAS (HIGIENE PERSONAL Y AMBIENTAL)

Mala higiene personal:

- no ducharse a menudo
- no cepillarse los dientes
- no lavarse las manos antes o después de manipular alimentos
- no lavarse las manos después de ir al baño

Higiene ambiental deficiente:

- no limpiar regularmente la cocina y el baño
- dejar la basura fuera
- no cocinar o almacenar los alimentos adecuadamente
- no hacer la colada a menudo (ropa y sábanas)

SIGNOS DE MALA HIGIENE

- olor corporal por no ducharse con regularidad
- pelo sin lavar o despeinado
- mal aliento, comida entre los dientes o signos de caries y gingivitis
- llevar ropa sucia
- uñas de manos y pies sucias y sin cortar

ENFERMEDADES RELACIONADAS CON LA HIGIENE

- Pie de atleta (tinea pedis)
- Piojos del cuerpo
- Diarrea crónica
- Caries dental (caries de los dientes)
- Piojos de la cabeza
- Erupción cutánea
- Filariasis linfática
- Oxiuros
- Piojos púbicos (“ladillas”)
- Sarna
- Otitis externa
- Tracoma
- Enfermedades en aguas recreativas
- Queratitis por acanthamoeba (AK)
- Tiña

COMO PROTEGERSE

GESTIÓN DE LA HIGIENE PERSONAL

Lavado de manos. El lavado básico de las manos y el cuidado de la piel pueden prevenir exposiciones laborales y enfermedades. Un buen lavado y restregado con agua y jabón ayuda a eliminar gérmenes, contaminantes y productos químicos.

Lavarse las manos implica algo más que un enjuague rápido bajo el grifo. Para lavarse las manos correctamente, los trabajadores deben mojarlas primero bajo el grifo y luego utilizar jabón líquido o en pastilla. Las manos deben mantenerse fuera del agua hasta que se hayan frotado y enjabonado todas las superficies de la piel durante al menos veinte segundos. A continuación, los trabajadores pueden aclararse con agua limpia y secarse las manos con una toalla desechable. Para lavarse las manos con un desinfectante de manos, los trabajadores deben aplicar la cantidad adecuada de desinfectante en la palma de la mano y luego frotarse las manos hasta que estén secas, teniendo cuidado de cubrir todas las superficies de las manos. Para algunas actividades laborales,

los desinfectantes de manos no son un medio aceptable de limpieza de manos.

Lavarse a diario. Dúchese o báñese todos los días y utilice jabón o un jabón corporal para asegurarse de que está limpio y para eliminar los gérmenes de su cuerpo. Después de lavarse, aplíquese desodorante para evitar la aparición de olores corporales. Si transpira con facilidad, piensa en técnicas para controlarlo durante el día.

Tenga el pelo limpio. Lávese el pelo regularmente con champú y cepílleselo al menos una vez al día para mantenerlo limpio y ordenado. Si trabaja en el sector de la hostelería o cerca de alimentos o bebidas, asegúrese de llevar el pelo recogido y, si es necesario, utilice una redecilla.

Lleve ropa limpia. Lave la ropa con regularidad y póngase ropa limpia y fresca para ir a trabajar cada día. Asegúrese de que su ropa está presentable, lo que significa que debe estar planchada y sin agujeros siempre que sea posible. La ropa arrugada, vieja y maloliente nunca es bienvenida en el lugar de trabajo.

Mantenga las uñas limpias. Asegúrese de tener las uñas limpias y bien cortadas. Es importante que se lave siempre las manos después de ir al baño y con regularidad a lo largo del día. Hay una serie de entornos de trabajo en los que no se debe llevar esmalte de uñas ni joyas (como en cocinas y hospitales), así que asegúrese de conocer las normas de su empresa.

Higiene bucal. Cepíllese los dientes todas las mañanas como parte de tu rutina diaria de aseo para ayudar a reducir el riesgo de caries, enfermedades bucales y mal aliento. Debe utilizar un buen cepillo de dientes y pasta dentífrica con flúor, asegurándose de cepillarse durante al menos 2 minutos y de llegar a todas las superficies de todos los dientes.

IMPORTANCIA DE LA HIGIENE EN EL TRABAJO Y DE LA HIGIENE PERSONAL EN EL TRABAJO

Responsabilidad de los empleados

Gran parte de la responsabilidad de mantener limpio el lugar de trabajo recae en los empleados.
Cada empleado debe ser responsable de la limpieza de su propio espacio, y esto debe establecerse en la política. A continuación, coloque carteles por el lugar de trabajo para recordárselo, como carteles sobre el lavado de manos en el cuarto de baño.

Si los empleados asumen esta responsabilidad con seriedad, se reducirá el riesgo de infección. Los empleados deben:

- Limpiar lo que ensucian
- Lavar los vasos/tazas a diario
- Lavarse las manos después de ir al baño
- Utilizar desinfectantes a lo largo del día
- Limpiar regularmente su puesto de trabajo
- Corte de pelo y peinado adecuados.
- Zapatos pulidos.
- Uso de desodorante.

La higiene personal realza enormemente el valor de una persona. Un lugar de trabajo limpio garantiza la buena salud de los empleados, que son menos propensos a contraer enfermedades contagiosas.

CONCLUSIÓN

Todos los lugares de trabajo deben ser higiénicos y seguros tanto para los empleados como para los visitantes. Esto se aplica a todos, no sólo a los lugares de trabajo relacionados con la manipulación de alimentos y productos personales. Una sólida política de higiene en el lugar de trabajo es la mejor manera de garantizar que los empleados mantengan un lugar de trabajo limpio.